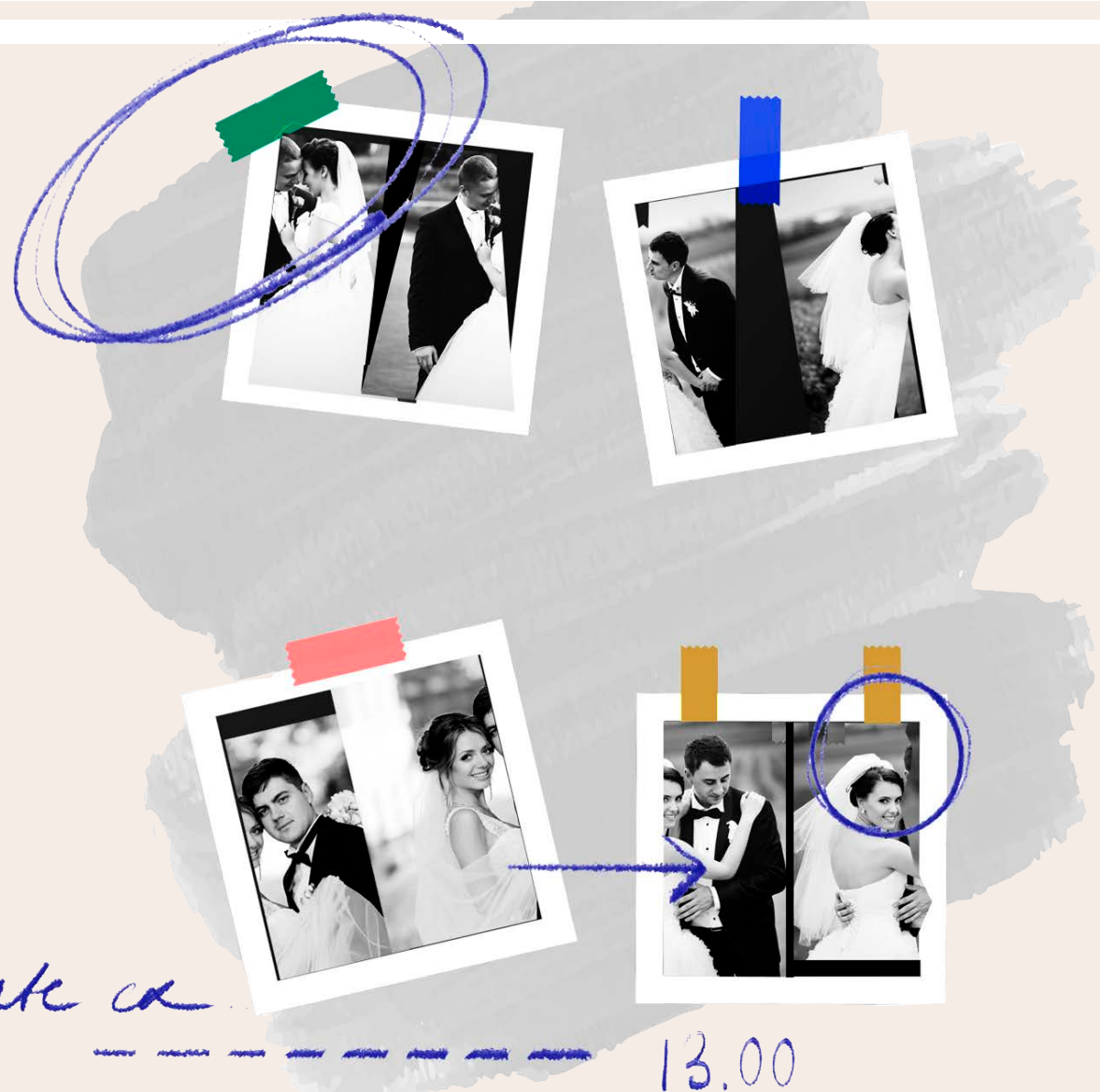




Balans na de BREUK



ZO HOUD JE EEN GOEDE RELATIE MET JE EX

Bij een scheiding overheersen vaak boosheid en pijn. Probeer dan maar eens goede afspraken te maken over de kinderen en het huis. Toch lukte het journalist José Rozenbroek om weer maatjes te worden met haar ex.

Tekst: JOSÉ ROZENBROEK. Illustratie: MAGDA RINKEMA

We woonden in een prettige wijk in een middelgrote stad. Ruime huizen met een tuintje voor en achter, genoeg slaapkamers om twee, drie, desnoods vier kinderen groot te brengen. Allemaal leuke gezinnen, anderhalfverdieners, hier en daar een carrièrevrouw of huisman, genoeg geld voor een of twee auto's voor de deur, een bakfiets, twee keer per jaar op vakantie. Wie 's avonds door de straten liep en naar binnen gluurde, zag het schijnbare geluk: met z'n allen aan tafel, kinderen die een spelletje deden, mams en paps met een glaasje wijn. Toen gingen de mensen in het huis

Als het leuk was geweest bij papa, worstelden de kinderen met hun loyaliteit

op de hoek uit elkaar. "Een donderslag bij heldere hemel", vertelde zij, zichtbaar kilo's afgevallen. "Hij bleek al heel lang verliefd op een ander." Hij verdween uit het straatbeeld, zij verhuisde met de kinderen naar een kleiner huis in een minder welvarende wijk. Bij de afscheidsborrel vertelde ze over de vechtscheiding waarin ze waren beland. Dat hij een ongelooflijke zak was, dat hij haar niks gunde, de kinderen liet stikken. Haar mond een strakke streep. Haar oudste zoon zag ik meeluisteren. Hij keek bezorgd naar zijn moeder en holde toen naar buiten.

Angst en verdriet

Een halfjaar later was ik zelf aan de beurt. Zelfde verhaal, min of meer. Hij opeens verliefd op een ander, ik verbijsterd, razend, ellendig. Hoeveel ruzies we niet hebben uitgevochten als de kinderen in bed lagen? Als ik na afloop naar boven sloop om te kijken of ze sliepen, lag de jongste van drie met grote bange ogen in haar bedje. "Niet ruziemaken, mama", fluisterde ze dan. Maar mijn ego lag aan diggelen, ik stikte in mijn angst, mijn rouw, mijn verdriet. Hoe meer ik huilde en schreeuwde en vocht, hoe meer mijn man zich terugtrok. Soms aten we samen alsof er niks aan de hand was. Deden we geforceerd opgewekt tegen elkaar. Ik zag het behoedzame wantrouwen in de ogen van de kinderen. De mediator die we in de arm namen ruilden we in voor twee advocaten.

Nee, het was geen scheiding om trots op te zijn. Het allerergst vond ik dat we die hele kluwen aan emoties niet verborgen konden houden voor de kinderen. Ik zag hen worstelen met hun loyaliteit, vooral als ze het weekend bij hun papa en zijn nieuwe vriendin hadden doorgebracht en het leuk hadden gehad. Op een dag kwam mijn dochter uit school met een tekening van een vrouw met haren die geëlectrocuteerd leken. "Wie is dat?" vroeg ik. "Dat ben jij als we bij papa zijn geweest", zei ze trouwhartig. Toen wist ik dat er iets moest gebeuren, dat mijn ex en ik moesten gaan werken aan een goed na-huwelijk, zoals de relatie tussen twee mensen die uit elkaar zijn gegaan ook wel wordt genoemd. Die tekening heb ik nog lang bewaard, als waarschuwing. Een jaar na ons gingen de overburen uit elkaar. Zij deden het volgens het boekje. Bij een glas ■

**HOE MEER IK
HUILDE EN
SCHREEUWDE,
HOE MEER
MIJN MAN ZICH
TERUGTROK**



“DAT DE ANDER 'OPEENS' WIL SCHEIDEN KAN NIET. ER MÓETEN ALARMBELLEN ZIJN GEWEEST”

wijn hielden ze lange gesprekken zonder noemenswaardige ruzies of geschreeuw. Eensgezind kwamen ze tot de conclusie dat ze nog steeds van elkaar hielden, maar als broer en zus. Er was geen erotiek of verlangen meer. Ze huilden in elkaars armen, droogden elkaars tranen en namen een mediator. Tegen hun twee kinderen zeiden ze dat papa weliswaar ergens anders ging wonen, maar dat ze met z’n viertjes altijd samen een gezin zouden blijven. Soms stonden mijn dochters en ik voor het raam en dan keken we toe hoe de overbuurvrouw en haar ex samen met tassen vol handdoeken naar de sauna gingen, of met het hele gezin naar de dierentuin. “Ze zijn helemaal niet gescheiden”, zei mijn oudste dan nukkig. “Nee”, zei de jongste boos.

Boeman of boevrouw

Hoe ga je goed uit elkaar? Hoe zorg je ervoor dat je ondanks alle soms hoogoplopende emoties waardering en respect voor elkaar houdt? Zodat je niet woedend en wrokkig blijft en de kinderen niet in een loyaliteitsspagaat terechtkomen? Roefke Carmiggelt, gezins- en relatietherapeut, heeft honderden stellen voor, tijdens en na de scheiding begeleid. Ze wil eerst vaststellen dat het overgrote deel van de stellen die uit elkaar gaan het best goed doet. “Die hebben van alles geprobeerd om de erotiek en de romantiek weer te laten stromen, maar zijn eigenlijk alleen nog maar vader en moeder, broer en zus.

HOE FIJN IS HET ALS JE NOG RESPECT EN VRIENDSCHAP KAN VOELEN VOOR JE EX

Die koppels zijn niet gekrenkt of boos. Ze kunnen elkaar zonder rancune loslaten. Je hoeft hen nauwelijks te herinneren aan het feit dat ze samen kapitaal hebben opgebouwd aan liefde en vriendschap. En voor de kinderen is het duidelijk: ook al hebben we nu twee huizen, we blijven familie van elkaar.” Maar er is ook die andere groep mensen bij wie de relatie uit elkaar is gespat, waarbij een van de partners boos, verdrietig en diep gekrenkt is. Omdat er een derde in het spel is, omdat er financiële geheimen blijken te zijn of om een andere reden. Voor deze stellen is het heel wat moeilijker om op een liefdevolle manier te scheiden. Carmiggelt: “Aan vreemdgaan gaat altijd vervreemding vooraf. Die ontstaat als je niet aan de ander durft te vertellen dat je je ongelukkig of eenzaam voelt in de relatie en de liefde niet meer voelt stromen. Of dat je het wel vertelt, maar dat de ander het niet wil horen. Overspel staat zelden op zichzelf. Het is een uiting van iets anders, een lek in de relatie dat al eerder is ontstaan. Dat huwelijkslek, waar je samen verantwoordelijk voor bent, moet je op tafel zien te krijgen. Pas daarna kan er verzoening op gang komen, erkenning, wederzijdse troost. Vaak is in die eerste fase, die soms wel een jaar of nog langer kan duren, het verdriet zo hevig en de krenking zo groot dat je als bedrogene niet naar je eigen aandeel kunt kijken. Dan ben je alleen maar bezig om in de ander de boeman of boevrouw te zien. Terwijl vaak de krenking wederzijds is. Ergens in dat huwelijk ben je elkaar uit het oog verloren, een van de twee voelde zich niet gezien en zag de ander daardoor ook niet meer.”

Van boosheid naar begrip

Ook Anneke de Groot, financieel echtscheidingsdeskundige, familiemediator en gezinscoach, gelooft niet in relaties die als ‘een donderslag bij heldere hemel’ worden opgezegd door een van de twee partners. “Soms hoor ik dat in mijn spreekkamer,

dat hij ‘opeens’ wil scheiden. Dan vraag ik: komt die boodschap echt uit het niks? Jullie huwelijk was fantastisch, jullie hadden drie keer per week seks, fijne vakanties, leuke avondjes samen, mooie gesprekken, aandacht voor elkaar? Nee, natuurlijk blijkt dat niet het geval. Er zijn dus alarmbellen geweest, maar niemand heeft daar iets mee gedaan.” Partners hebben altijd allebei hun aandeel in een relatie en ook in het mislukken

Onze burenhuizen hielden in elkaars armen, droogden elkaars tranen en namen een mediator

ervan, stelt De Groot. Gaandeweg het proces komt de kracht en het vermogen om naar je eigen aandeel te kijken, maar daar is tijd voor nodig. Ze werkt volgens de methode van de geweldloze communicatie. “Geweldloze communicatie draait om luisteren naar de ander zonder oordeel, en het uitspreken van de eigen behoefte. Als je dat laatste niet doet, blijf je in verwachtingen hangen. En als die dan niet worden vervuld, komen eerst de negatieve emoties en daarna de escalatie. Elke escalatie gaat ten koste van de relatie.” Zowel Carmiggelt als De Groot zeggen: goed uit elkaar gaan kost tijd. Tijd om samen te kijken waar alle emoties vandaan komen, tijd om te reflecteren, om een beetje begrip voor elkaar op te bouwen. Carmiggelt: “Als de een in boosheid en verdriet blijft hangen, kijken we naar wat er is gebeurd in de kindertijd waardoor hij of zij zich zo afgewezen voelt. Onder die boosheid zit vaak een schreeuw om erkenning.” Is er eenmaal dat inzicht, volgt vaak het begrip en zelfs vergeving. De Groot: “Pas dan kun je de ander gunnen wat je jezelf ook zo gunt: weer gelukkig worden. Geld is ook zo’n issue dat als gif kan werken. Daarom is een heldere zakelijke en financiële afwikkeling zo belangrijk, zegt

6 tips voor EEN GOED NA-HUWELIJK

1

SCHAKEL HULP IN
Een scheiding heeft invloed op alles: op jezelf, de kinderen, je toekomstbeeld, je woonsituatie, het hele financiële plaatje. Een goed scheidingsproces valt of staat met de juiste hulp op emotioneel, financieel en fiscaal vlak.

2

GUN JEZELF DE TIJD
Uit elkaar gaan is een rouwproces met alle emoties die daarbij horen. Zoiets kost tijd. Eis ook niet van jezelf dat je alles meteen perfect onder controle hebt. Lukt het nog even niet om samen een verjaardagsfeestje voor je kind te organiseren, doe het dan niet en vertel je kind eerlijk hoe dat je nu nog even te verdrietig bent.

3

KIJK EERLIJK NAAR JE EIGEN AANDEEL
In jullie relatie én het mislukken ervan. Als het ontbreekt aan zelfinzicht, dan is een goed nahuwelijk onmogelijk. Bovendien loop je in volgende relaties weer tegen dezelfde dingen op. Zoek een goede therapeut als je het moeilijk vindt om over jezelf na te denken.

4

MAAK EEN GEZINSPLAN
Hierin zijn alle afspraken omtrent de kinderen vastgelegd, maar niet in steen gehouwen. Kijk het een jaar aan, of een halfjaar, evalueer dan of het werkt. Pas het eventueel aan in overleg met je ex en de kinderen.

5

BLIJF COMMUNICEREN
Maak wensen specifiek en concreet, spreek behoeftes uit zodat het geen frustraties worden. Blijf ook niet eindeloos zeuren en verwijten als dingen anders lopen dan je had gewild.

6

GUN JEZELF EN DE ANDER HET BESTE
Een goede vraag om elkaar te stellen: wat heb jij nodig om deze situatie te verbeteren? Zo ontstaat er weer wat zachtheid en begrip over en weer.



De Groot. “Mensen overzien vaak niet de financiële consequenties van een scheiding. Ze weten misschien nog nét wat zichzelf verdienen, maar wat er verder binnenkomt en uitgaat? Geen idee. Neem ook de tijd voor de zakelijke kant, zodat je precies weet waar je aan toe bent bij bepaalde afspraken en regelingen. Zeker in het begin kunnen mensen uit schuldgevoel van alles beloven aan hun partner. ‘Jij mag de overwaarde houden’, roepen ze dan. Aan mij de taak om uit te leggen dat zo’n gift ook financiële en fiscale consequenties heeft, anders krijgen ze later spijt, gaan ze hun ex-partner dingen verwijten en wordt alles opgerakeld. Dan krijg je van die situaties waarin de alimentatie niet wordt overgemaakt. Dan moet je weér dat hele proces door.”

Blijf niet hangen in wrok, dan kun je door met je leven

Vrienden

Een goede relatie met je ex is fijn voor de kinderen, maar ook prettig voor beide ex-partners. Carmiggelt: “In eerste instantie doe je het voor jezelf, zodat je niet in die gevangenis van haat blijft zitten en dóór kunt met het leven. En hoe fijn is het als je nog respect en vriendschap voor je oude liefde kan voelen? Dat je ex binnenkomt op een verjaardagsfeestje en je denkt: je mag hem hebben hoor, en dat je tegelijk vertederd bent omdat jullie kleinzoon zo op hem lijkt?” Toch maakt ze het regelmatig mee dat mensen niet over hun schaduw heen kunnen stappen en in haat blijven hangen. “Mensen die afschuwelijke oorlogen met elkaar hebben uitgevochten, kunnen rustig dertig jaar wrokkig blijven. Waarmee ze hun kinderen vaak onvoorstelbaar beschadigen. Die zullen later moeite krijgen om gezonde liefdesrelaties aan te gaan.” Gelukkig is het met mij en mijn ex allemaal goed gekomen. We hebben elkaar na die eerste verdrietige en boze jaren weer gevonden – niet als geliefden, wel als ouders van onze dochters én als vrienden die elkaar uitnodigen voor feestjes en gezinsetentjes, waarbij we zo eindeloos met elkaar kunnen ouwehoeren dat de kinderen verveeld met hun ogen gaan rollen. ■